Alimentation avant, pendant et après une randonnée

Conférence Cycl’O Nord

Mélisa Langlois, Nutritionniste

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Sources alimentaires de glucides

GLUCIDES SIMPLES	GLUCIDES COMPLEXES	FIBRES
Fruits et légumes	Pain, pâtes, céréales, riz., gruau	Produits céréaliers à grains entiers
Lait	Pommes de terre	Son
Sucre, cassonade	Patates sucrées	Germe de blé
Miel, sirop et mélasse	Petits pois	Fruits
Confitures, gelées	Maïs	Légumes
Bonbons, jujubes	Légumineuses	Noix , graines
Boissons pour sportifs		Légumineuses
Boissons gazeuses	Maltodextrines	
Boissons aux fruits	Polymères de glucose	

Quoi manger avant la randonnée

- DES GLUCIDES
- Des protéines….en quantité raisonnable
- Peu de matières grasses
- Des liquides
- Des aliments connus

Délai d'ingestion et composition du repas avant l'effort

Délai avant l'activité	Choix optimal pour le repas
3 ou 4 heures	Un repas normal sans friture ni sauces grasses
2 ou 3 heures	1 aliment riche en protéine + 3 à 6 aliments riches en glucides
2 heures	½ aliment riche en protéine + 2 à 4 aliments riches en glucides
1 heure	2 à 3 aliments riches en glucides
30 minutes	1 à 2 aliments riches en glucides

Choix d'aliments riches en protéines et en glucides

Aliments riches en protéines (environ 8 g)

- 250 ml de lait
- 180 ml de yogourt
- 60 ml de fromage cottage
- 30 ml de beurre d'arachide
- 30 g de viande
- 40 g de thon en conserve
- 1 œuf

Aliments riches en glucides (environ 15 g)

- 1 tranche de pain, 1 petit pain
- ½ pita, ½ bagel, 1 petite tortilla
- 80 ml de pâtes alimentaires ou de riz, cuits
- 125 ml de céréales à grains entiers
- ½ muffin, 1 gaufre
- ½ barre de céréales
- 1 fruit
- 125 ml de jus de fruit
- 375 ml de légumes

Sources de protéines

Pour obtenir environ 8 g
250 ml de lait
175 g de yogourt
45 ml de fromage cottage
45 ml de fèves de soja rôties
1 œuf extra gros
30 g de mozzarella
60 g de fromage frais
180 g de tofu soyeux
50 ml de poudre de lait écrémé
250 ml de JUM
30 ml de beurre d'arachide
60 ml d'amandes
250 ml de crème glacée

Pour obtenir environ 16 g
60 g de poulet, dinde ou bœuf
75 g de poisson
250 ml de haricots rouges, lentilles ou pois chiches
90 g de tofu ferme
90 g de jambon, poitrine de poulet

Quoi boire ou manger pendant la randonnée

- Activité de moins d’une heure : de l’EAU

- Activité de plus d’une heure :

    30 à 60 grammes de glucides à l’heure

Bien s’hydrater pendant l’effort

Règle no 1 : commencer bien hydraté

- Boire beaucoup dans les 24 heures précédentes

- Boire entre 400 et 600 ml dans les 2 à 3 heures avant l’exercice

Règle no 2 : pendant l'effort, faire de l'hydratation sa priorité

- Boire entre 150 et 350 ml de liquides toutes les 15 à 20 minutes
- À petites gorgées fréquentes
- Dès le début de l'activité

Boissons d'hydratation (Gatorade, Hedge…)

Hydratation optimale
Maintien de la glycémie (taux de sucre dans le sang)

- Critères de sélection :

1. Aimer le goût
2. Glucides : 40 à 80 g / litre
3. Sodium : 500 à 700 mg / litre

Comparaison des boissons d'hydratation

Boisson	Sodium (mg/100ml)	Glucides (g/100 ml)
Gatorade	45	6.5
Powerade	12.4	8.8
Cytomax	28.0	6.0
Propel	0	0.8
Boisson maison pour sportifs, au raisin	31.1	6.0
Boisson maison pour sportifs, à l'orange	30.6	6.0
Jus de raisin	3.0	16.0
Jus d'orange	1.0	10.9

Critères de sélection des barres énergétiques

Dépend du moment où on la consomme

- Glucides : le plus possible
- Protéines : pas nécessaire juste avant l'exercice ou 2 hrs avant, au moins 7 grammes après l'exercice
- Lipides : pas avant ni pendant l'exercice, acceptable après l'exercice si ce sont des bons gras

Quoi manger après la randonnée

- Remplacer les liquides perdus
- Refaire ses réserves d’énergie
- Réparer les muscles

1.2 g glucides / kg de poids corporel à chaque heure jusqu’au prochain repas ou pendant 5 heures

Exemples de collations après l'effort

Collation 1	**Glucides**	**Protéines**
Jus de pomme	45	0
Barre de céréales	30	2
yogourt	15	8
Total	**90**	**10**
Collation 2		
Lait fouetté maison fait de :		
Lait (500ml)	24	16
Fruits (250ml)	30	0
Miel (5 ml)	5	0
Barre de céréales	30	2
Total	**89**	**18**

Exemple de collations après l'effort

Collation 3	**Glucides**	**Protéines**
Sandwich au beurre d'arachide	37	12
Jus de fruit	45	0
Total	**82**	**12**
Collation 4		
Toasts melba (6)	22	3
Fromage (30g)	0	8
Jus de légume (354 ml)	14	6
Fruits séchés (100 ml)	50	0
Total	**86**	**17**